

## ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ

Тихон А.С.

*Кишиневский Государственный Университет Медицины и Фармации им. Николае Тестемицану, Кишинёв, Молдова*

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума связана с выживанием и сохранением человека как вида. Питание населения является одним из ведущих критериев качества жизни, фактором, определяющим здоровье нации. Изучение питания различных групп населения имеет многоцелевую направленность и является одним из важнейших этапов формирования государственной политики в области питания, так как нарушение питания приводит к возникновению многих неинфекционных хронических заболеваний, снижению работоспособности и продолжительности жизни человека. Вследствие этого, оценка состояния питания и пищевого статуса различных групп населения стали приоритетными проблемами науки о питании.

Цель исследования: выявление основных закономерностей формирования структуры питания и пищевого поведения студентов.

Материалы и методы: Изучение проблем здорового питания студентов проводилось среди студентов 2 курса, Кишинёвского Государственного Медицинского Университета им. Н.Тестемицану. Опрос проводился по разработанному нами само заполняемому опроснику на основании руководства по оценке питания с следующими разделами:

- субъективная оценка состояния своего здоровья;
- уровень знаний о принципах здорового питания и здоровом образе жизни;
- привычки питания и питание в ресторанах и столовой;
- частота потребления продуктов питания фаст-фуд.

Всего было обследовано 220 студентов 2 курса: 80 (36,36 %) юношей и 140 (63,63 %) девушек. Параллельно были определены основные показатели физического развития студентов: масса тела, рост, индекс массы тела (ИМТ).

Результаты и обсуждение. Большинство студентов оценивают свое здоровье как «хорошее» 32 % и 68 % студентов «удовлетворительное». 45,2 % студентов считают, что за время обучения в вузе их здоровье не изменилось, 52,5 % отмечают, что ухудшилось, и лишь 2,3 % считают, что их здоровье улучшилось. Нами установлено, что примерно у (35,6 %) студентов имеют хронические заболевания.

Имеет место низкая медицинская активность студентов: посещают врача для получения справок 32,4 % студентов, при заболевании 43,7 % студентов, с профилактической целью – лишь 23,9 % студентов. Менее половины студентов 2 курса (42,2 %) придерживаются, по их мнению, норм здорового образа жизни. 23,9 %. Однако среди студенческой молодежи широкое распространение имеют вредные привычки. Употребляют слабоалкогольные напитки и пиво 4,3 % студентов. Большинство из них предпочитают курить 43,9% независимо от пола. Ведут малоподвижный образ жизни, свободное время проводят дома за компьютером, телевизором и чтением электронных книг 71,3 % студентов. Регулярно занимаются спортом 37,6% студентов.

При изучении мнения студентов о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми, больше половины отметили: «быть физически активными», «не курить», «не злоупотреблять алкоголем», «следовать здоровому питанию».

Большинство студентов на вопрос: «Что Вы понимаете под здоровым питанием?» ответили: «употреблять больше свежих овощей и фруктов», «соблюдать сроки хранения и гигиену приготовления пищи», «соблюдать режим питания». Менее 47,8 % студентов понимают под здоровым питанием «употребление



меньшего количества соли, жира, сахара, кондитерских изделий. На вопрос, как часто студенты питаются в университетской столовой, 45,5 % опрошенных студентов ответили, что они обедают в столовой каждый день; около 37,5 % студентов – 1–2 раза в неделю. Не питаются в столовой и предпочитают другую пищу (преимущественно кондитерские изделия) около 17 %.

Изучение привычек питания студентов показало, что для бутербродов 43 % студентов используют сливочное масло, 13 % опрошенных – мягкий маргарин, 44% варенье. Не используют ни масло, ни маргарин только 17 % юношей и 27 % девушек. Почти 63 % опрошенных не добавляют ни молока, ни сливок в свой кофе или чай, 37 % студентов добавляют молоко в кофе или чай. В среднем за сутки они выпивают 4 чашки чая и 2 – кофе, употребляя при этом 2 ч. л. сахара на чашку (200 мл), стакан, кефира или йогурта. Хлеба употребляют 4–6 кусков в день, яиц – 3-5 шт. в неделю.

Около 39,7 % опрошенных употребляют свежие фрукты ежедневно, столько же студентов – несколько раз в неделю и около 25,7 % – только один или несколько раз в месяц, 6 % студентов редко или никогда не употребляют свежие фрукты. Около 53,5 % студентов употребляют сладости, чипсы и сладкие безалкогольные напитки почти ежедневно.

Из 83 % студентов дома используют обычную соль, 17 % – йодированную. Никогда не досаливают пищу 37 % студентов; досаливают, если пища недостаточно посолена, 61 % студентов; досаливают почти всегда, не пробуя пищу, около 2 %.

Среди студентов избыточная масса была зарегистрирована у 9,6 % юношей, и 42,7 % девушек. Ожирение 1 и 2 степени встречается у 5,1 % студентов. Выявлено, что у студентов с избыточной массой тела поступление жиров с пищей было больше ( $97,6 \pm 3,0$  г/сутки), чем у обследованных с нормальной ( $89,8 \pm 1,8$  г/сутки) и низкой ( $85,2 \pm 1,9$  г/сутки) массой тела, что наиболее выражено у студентов старших курсов.

#### Выводы

Среди студентов сохраняется тенденция к снижению потребления необходимых биологически ценных продуктов питания (мясных и молочных продуктов, рыбы, яиц.) Благоприятная тенденция к снижению потребления хлебобулочных изделий у студентов. Настораживает большое поступление с суточными рационами жиров животного происхождения и низкое – растительных жиров. Возникает проблема избыточного веса у студентов из-за малоподвижного образа жизни и нерационального питания.